

Programm - Retreat zurück zu Dir

Sonntag - Ankommen & Landen

Ein sanftes Ankommen – körperlich, geistig und seelisch.

Der Alltag darf langsam weichen

16:00	Anreise & Zimmerbezug
16:30	Begrüßung und achtsames Ankommen im Raum Kennenlernen in der Gruppe
17:30	Erdende Energieeinheiten und sanfte Körperarbeit Einführung in das Retreat-Setting: Was erwartet Dich – und was darfst Du loslassen
19:00	gemeinsames Abendessen mit abschließender Meditation
ab 20:00	freie Zeit

Montag - Öffnen & Eintauchen

Du öffnest Dich dem Raum und der Stille, in Dir selbst.

Erste Impulse wecken die Neugier und den Mut in Dir.

08:00	Ankommen im Tag mit einer Energiesession und Bewegung
08:20 – 09:15	Frühstück
09:30 – 13:30	Wertearbeit: was trägt Dich wirklich durch's Leben NLP-Übung: Glaubenssätze erkennen und Hinterfragen Naturerfahrung: Wandern – Achtsamkeitsübungen, Stiller Walk und Austausch in 2er-Gesprächen

13:30 – 17:30	freie Zeit
17:30	Erdende Energieeinheiten und sanfte Körperarbeit Reflexion und Schreibearbeit der heutigen Erkenntnisse
19:00	gemeinsames Abendessen mit abschließender Meditation
ab 20:00	freie Zeit

Dienstag - Innhalten & Erleben

Jetzt bist Du ganz da. Alles darf sich zeigen – mit Mitgefühl und Klarheit

08:00	Ankommen im Tag mit einer Energiesession und Bewegung
08:20 – 09:15	Frühstück
9:30 – 13:30	NLP-Arbeit zur Arbeit mit den Inneren Anteilen Naturerfahrung: Wandern – Achtsamkeitsübungen
13:30 – 17:30	freie Zeit
17:30	Erdende Energieeinheiten und sanfte Körperarbeit Stillezeit für Deine Ausarbeitung zu den Inneren Anteilen
19:00	gemeinsames Abendessen mit abschließender Meditation
ab 20:00	freie Zeit

Mittwoch - Vertiefen & Klären

Du sortierst, ordnest, verstehst.

Aus Deinem inneren Gedankenkarusell formt sich Klarheit

08:00	Ankommen im Tag mit einer Energiesession für neue Klarheit
08:20 – 09:15	Frühstück
9:30 – 13:30	Visionsarbeit:

Was willst Du ändern? Was willst Du loslassen? Was ist Dein nächster mutiger Schritt?

NLP-Tools zur Zielarbeit

Naturerfahrung: „Draußen ist mehr drin“

13:30 – 17:30 freie Zeit

17:30 Erdende Energieeinheiten und Reflexion und Journaling

19:00 gemeinsames Abendessen mit abschließender Meditation

ab 20:00 freie Zeit

Donnerstag – Integrieren & Aufbrechen

Du gehst – und nimmst Dich selbst mit.

08:00 Ankommen im Tag mit einer Energiesession

08:20 – 09:15 Frühstück

9:30 – 13:30 Naturerfahrung: Welche Eindrücke nimmst Du aus der Natur mit?

Zurück im Raum zum Abschlussritual:

Was nimmst Du mit – was lässt Du hier?

Rückblick & Reflexion der Gruppe

Integrationstools für den Alltag

Verabschiedung & Raum für Persönliche Gespräche